

Ciegos adultos mayores

¿se trata de perder la visión en tus últimos años? Si es así, estás en buenas manos. Uno de cada cuatro adultos mayores tiene una pérdida significativa de la visión.

¿Cuáles son las principales causas de discapacidad visual y ceguera en los adultos mayores?

- Cataratas
- Degeneración Macular
- Glaucoma
- Retinopatía diabética
-

La mayoría de estas afecciones no causan ceguera total, pero las personas mayores pueden experimentar problemas como:

- Visión lateral limitada
- Visión Central Limitada
- Deslumbramiento y sensibilidad a la luz
- Luz disponible insuficiente
- Visión fluctuante
- visión borrosa
- Visión doble
- Falta de percepción de profundidad

Cualquiera de estas afecciones puede hacer que las tareas cotidianas sean incómodas y frustrantes al usar la visión. Aprender a prestar atención a tus otros sentidos, especialmente el viejo "sentido común" te permite hacer las cosas fácilmente de nuevo. Si usted está experimentando dificultades al realizar actividades diarias debido a la visión disminuida, la enseñanza y el asesoramiento ofrecidos por NCBVI pueden ayudar.

La Comisión de Nebraska para Ciegos y Discapacitados Visuales (NCBVI) está instituida para ayudar a los residentes de Nebraska que son ciegos o tienen discapacidad visual a fin de que tengan una vida más plena y gratificante. La misión de NCBVI es proporcionar a todas estas personas los servicios de asesoramiento, formación, colocación y contratación para aumentar la independencia y/o mejorar las oportunidades de empleo. NCBVI cumple su misión a través de los esfuerzos de personas capacitadas, dedicadas y amables que hacen una diferencia positiva tanto en la vida de aquellos a quienes sirven como en la vida de los demás.

¿Qué servicios están disponibles?

Formación y Asesoramiento

Aprende formas no visuales al desplazarse, por ejemplo, con bastón, contar el tiempo, leer, cocinar y mucho más. Continuar con actividades que eran importantes para ti antes de la pérdida de la visión, promueve una actitud positiva y puede ayudarte a recuperar tu confianza en ti mismo. La enseñanza y el asesoramiento de rehabilitación se proporcionan individualmente, en casa en todo Nebraska y en programas de capacitación grupal donde los participantes aprenden unos de otros, así como de nuestro personal.

Información y Referencia

Pídenos información sobre ceguera, los servicios que ofrecemos u otros recursos. También podemos proporcionar altavoces para sus reuniones.

Para obtener información adicional sobre los servicios de NCBVI para personas ciegas mayores, comuníquese con Erin Brandy en erin.brandyberry@nebraska.gov.

Para saber más acerca de problemas de visión y de cómo continuar haciendo una vida activa a pesar de ellos, contáctenos.

Comisión de Nebraska para Ciegos y Personas con visión baja.
4600 Valley Road, Suite 100
Lincoln, Nebraska 68510-4844
Teléfono: (402) 471-2891
Fax: (402) 471-3009
Número de teléfono gratuito: (877) 809-2419

Consejos útiles para personas con pérdida de visión

- Se puede diferenciar los tipos de monedas sintiendo el borde con la uña. Las monedas de un centavo y de cinco centavos son lisas, la de un centavo y la de 25 centavos de dólar tienen líneas en relieve.
- Los billetes se pueden doblar de una manera que tu recordarás. Puedes dejar los billetes de un dólar desplegados, doblar los billetes de cinco dólares por la mitad a lo largo, doblar los de diez, a la mitad y doblar tus billetes de veinte dólares en tres. Utiliza un sistema que funcione para ti. Sé imaginativo.
- Marque el teléfono por tacto. En los teléfonos con pulsador la fila superior es siempre 1 - 2 - 3, la segunda fila es 4 - 5 - 6, y así sucesivamente. La esfera giratoria también es fácil. Siente dónde están el 1 y el 0, luego cuenta alrededor del dial hasta llegar al número que necesitas. No tienes que ver el teléfono para hacer una llamada. Con un poco de práctica, marcarás rápida y fácilmente.
- Una plantilla de cartón simple con ventanas cortadas puede caber en tu billetera, esta te servirá de guía de línea en donde escribir la fecha, la cantidad, etc. Puede mantener sus registros en letra grande con un marcador negro o en una cinta de casete.
- Puedes cocinar escuchando, usando un temporizador, sintiendo si el preparado está listo con un tenedor y aprendiendo los ajustes de las esferas por tacto.
- Para indicar la hora puedes utilizar un reloj Braille, o simplemente quitar la cubierta de un reloj ordinario, lo que te permitirá sentir dónde están las manecillas del reloj. También hay relojes de pared y de mano parlantes.
- Con un bastón blanco largo, puedes caminar con seguridad y confianza independientemente de las condiciones de iluminación o la cantidad de visión.
- Si no puedes ver las caras claramente, escucha. Por lo general, puedes identificar a las personas por su voz, pisada u otra característica individual.
- Estas y otras técnicas alternativas se pueden aprender con práctica y un poco de paciencia. Nuestro personal está disponible para ayudarte a desarrollar maneras de hacer las tareas diarias con facilidad.

No hay cargo por los servicios. ¡Llámenos!

Carol Jenkins
Director Adjunto de Servicios para Ciegos y Discapacitados Visuales de Nebraska
4600 Valley Road, Suite 100
Lincoln, NE 68510-4844
Teléfono: (402) 471-2891
Fax: (402) 471-1194
Número de teléfono gratuito: (877) 809-2419

Los servicios de esta agencia están disponibles para todos los residentes en Nebraska sobre una base no discriminatoria, sin importar raza, color, origen nacional, sexo, edad o hándicap. Para cualquier consulta o queja, ponerse en contacto con NCBVI.